

TALVIUINNIN SM 2025
PAJULAHTI
KILPAILUMANUAALI



**Päivitykset kilpailumanuaaliin:
30.1.**

Sivu 09 Norpat ja Kuutit ilmoittautuminen paikan päällä

Sivu 10 Iltamien aikataulu

Sivu 13 hierojat ja oheisohjelmat

Sivu 14 Kuntosalin saunojen aukiolo päivitetty



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120

Tervetuloa Pajulahteen

Hei talviuimarit,

Olette ilmoittautuneet kokemaan unohtumattoman viikonlopun talviuinnin parissa. Meillä on ilo toivottaa teidät kaikki lämpimästi tervetulleiksi vuoden 2025 SM-kisoihin, joissa kylmä vesi ja lämmin yhteishenki kohtaavat!

Olemme koonneet teille kilpailumanuaalin, josta löydät oleisimman tiedon kisoista ja oheistoiminnoista.

Muista ottaa seurantaan somessa @talviuinninsm ja tägää meidät!

Tsemppiä jokaiselle osallistujalle, oli tavoitteena itsensä voittaminen tai SM-mitali!

Prine



Visit
Lahti
Lakeland Finland

YHTEYSTIEDOT

TAPAHTUMAJOHTAJA

Laura Kittelä

p. + 358 44 775 5212

KILPAILUPÄÄLIKKÖ

Carola Lindholm

p. + 358 44 775 5371

MAJOITUS JA KISATOIMISTO

Riina Karhu

p. + 358 44 775 5202

SUOMEN LATU (SÄÄNNÖT)

Petteri Tiainen

p. +358 505 566 844

PAJULAHDEN VASTAANOTTO

p. +358 44 7755 313

PAJULAHTI 24H SERVICE

p. + 358 44 7755 375

KILPAILUTOIMISTON AUKIOLOAJAT:

Kokouspaju, Päärakennus

Torstai 30.1. klo 16:00-18:00

Perjantai 31.1. klo 15:00-20:00

Lauantai 1.2. klo 7:30-16:00

Sunnuntai 2.2. 08:00-14:00

Huom!:

Nämä numerot ovat käytössä

Pe 31.1.-Su 2.2. 08:00 - 20:00.

Näiden aikojen ulkopuolella pyydämme olemaan yhteydessä Pajulahti 24h päivystävään numeroon.

Kilpailutoimisto palvelee:

To 16:00-18:00

Pe 15:00-19:00

La 08:00-17:30

Su 08:00-14:00



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120

SPORTITY

Käytämme ilmaiseksi ladattua Sportity sovellusta tapahtuman aikaiseen viestintään. Lataa sovellus ja löydät kaiken infon helposti ja näppärästi.



Sportity

For direct event information please download the Sportity app and insert this password:

Talviuinninsm

Sportity app is available in



www.sportity.com



Prine


KISAKALLIO

Visit
Lahti
Lakeland Finland



SAAPUMINEN PAJULAHTEN

Majoitutko Pajulahdessa? Saatte vielä erikseen tarkempaa tietoa majoitukseen liittyen. Huoneita on edelleen saatavilla, ja majoitustiedustelut voi osoittaa suoraan Pajulahden vastaanottoon.

Ohjeet Pajulahteen saapumiseksi julkisella liikenteellä:

Bussilla Pajulahteen: Pajulahti sijaitsee Nastolassa ja paikallisliikenne tarjoaa säännöllisiä vuoroja.

Aikataulut: Tarkista tarkemmat aikataulut ja reitit www.lsl.fi reittioppaasta varmistaaksesi sopivat yhteydet.

Kaikki yhdessä paikassa: Pajulahdessa et tarvitse kuljetuksia, sillä kisapaikka ja muut tilat sijaitsevat samalla alueella. (ks aluekartta!)

Parkkipaikat: Alueella on runsaasti parkkipaikkoja ja alueella on liikenteenohjaus kilpailun aikana. Jos saavutte linja-autolla purku ja lastaus tapahtuu päärakennuksen liikenneympyrässä. Bussien pysäköinti Pajulahti-hallin parkkipaikalla.



SUOMEN LATU

**LÖYDÄ OMA
TAPASI ULKOILLA**
suomenlatu.fi/liity



AIKATAULU

**Lähtölistat löydät kisojen nettisivuilta ja Sportitystä.
Henkilökohtainen kilpailujen aikataulu löytyy kilpailupassista.**

Perjantai

17:00 - 19:30 Rintauinti 50 m
20:00 - 21:00 Norppa ja Kuutti
22:00 Saunat sulkeutuvat

Lauantai

8:30 Pukukopit aukeavat
9:00 – 12:00 naiset Rintauinti 25 m
12:30 – 13:00 Tauko
13:00 Pukukopit aukeavat
13:20 - 15:30 miehet Rintauinti 25 m
Palkintojen jako klo 16:00
15:30 - 17:00 Norppa ja Kuutti
18:00 saunat sulkeutuvat

Sunnuntai

09:20 pukukopit aukeavat
10:00 - 12:00 Vapaauinti 25 m
12:30 - 14:00 Viestit

NORPAT JA KUUTIT

Norppien ja Kuuttien sarjat uidaan seuraavasti

Pe 31.1. klo 20:00-21:00

La 1.2. klo 15:30-17:00

Huomioithan että voit valita uintipäivän ja kellonajan näiden aikojen puitteissa. Kun saavut Pajulahteen käy ensimmäiseksi ilmoittautumassa kilpailutoimistossa josta saat kisapassin. Kisapassi oikeuttaa pääsyn pukuhuoneisiin jonne pääset 25min ennen sarjan alkamisaikaa. Toimitsijat ohjaavat sinut oikeisiin pukuhuoneisiin. Katso yleiset kilpailupäivän ohjeet sivulta 12.

Osallistuminen antaa oikeuden yhteen suoritukseen avannossa. Saunat ja pukuhuoneet ovat avoinna tunnin uintiajan päättymisen jälkeen.

Paikanpäällä voit ilmoittautua Norppa- ja Kuutti sarjoihin, maksu kisatoimistoon.

Norpat 60€

Kuutit 50€

Prine



Visit
Lahti
Lakeland Finland

PALKINTOJEN JAKO JA ILTAMAT

Palkintojen jako tapahtuu Palloilusalissa (ks kartta!).

Pe klo 20:00

La klo 16:00

Su klo 14:30

Lauantai-illan kruunaa Talviuinnin SM-kisojen iltamat, joissa Ilpo Kaikkonen ja DJ Ton-e huolehtivat menevästä musiikista ja upeasta tunnelmasta.

Pukukoodi on vapaa, mutta tämä on oiva tilaisuus esitellä upeita uimapäähineitä ja vaikka tunnustaa uintiseurasi väriä! Iltamissa on villasukka/uimatossu-suositus, eli jätä juhlakenkäsi kotiin!

Ohjelma: Klo 20:00-02:00 DJ Ton-e. Ilpo Kaikkonen bändeineen soittaa omia hittejään ja jokaiseen makuun sopivia bilebiisejä: 21:00, 22:00 ja 23:00

Lippuja voi ostaa verkkokaupasta tai ovelta, mikäli lippuja on jäljellä.



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120



TERÄKSINEN SUORITUS, PUINEN PALKINTO!



www.puine.fi



LA-SU
KATTOTERASSILLA
KEITTOLOUNAS!

RUOKAILU

Pajulahden monipuoliset noutopöydät kutsuvat vieraat lounas- ja päivällispöytään. Maittavan ruoan lisäksi nautit upeista järvinäkymistä Iso-Kukkaselle ja kisastadionille!

Iso Kukkanen Buffet

Ilman etukäteisvarausta hinta 11,85€/hlö, maksetaan ravintolan kassalla

Aamiainen	7.15–9.30
Lounas	11.00–15.30
Päivällinen	16.00–20.00

Kahvila/Baari:

Pe - La	08:00–23:00
Su	08:00–22:00

Kattoterassin keittolounas

La - Su	10:00- 15:00
---------	--------------

Huomioithan että tilausravintola Fanni palvelee vain ennakoon varanneita.



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120

HIERONTAPALVELUT

Kisaviikonlopussa mahdollisuus avata jumit ja valmistella kroppaa hieronnalla.

Paikalliset fysioterapeuttiopiskelijat tarjoavat 15 min hierontaa ilman ajanvarausta hintaan 20 €.

Paikka: Hierontapoli (päärakennus)

Pe 31.1. klo 14-20

Su 2.2. klo 8-12

Maksu paikan päällä

OHEISOHJELMAA

Rantakentällä lauantaina:

Hene's Lumiaika päähineet - Helena Nenonen suunnittelee ja valmistaa tuotteet Joutsenossa.

Tiirismaan latu - klo 10-15 oheisohjelmaa koko perheelle.

Prvine



Visit
Lahti
Lakeland Finland



UIMAHALLI JA KUNTOSALI

UIMAHALLI

Uimahalli on avoinna seuraavasti:

Pe klo 16-18

La klo 09-12 (18-21:30)

Su 09-12

5€ / kerta, maksu uimahallille

KUNTOSALI JA SAUNAT

Päärakennuksen kuntosali avoinna 07-22

8€ / kerta, maksu vastaanottoon

Kuntosalin saunat:

Pe 17:00-20:00

La 12:00-20:00

Su 10:30-14:00



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120



KILPAILUPÄIVÄN OHJEET

1. Nouda kilpailupassisi kilpailutoimistosta

Kilpailutoimisto sijaitsee päärakennuksessa, lähellä vastaanottoa. Ruuhkan välttämiseksi pidämme kilpailutoimistoa auki jo torstaina 16:00-18:00. Varaathan tähän riittävästi aikaa sillä kilpailutoimisto voi olla ruuhkainen.

2. Saapuminen kilpailualueelle :

Pajulahdessa on käytössä 4 saunaa ja 4 pukuhuonetta sekä call room huone. Saunoille pääset 25min ennen omaa lähtöaikaasi ja call roomiin 15 min ennen lähtöaikaa. Nämä sijaitsevat kilpailuareenan välittömässä läheisyydessä eli siirtymisaikaa ei juurikaan ole. Kilpailupassissa sinulle on merkattu aika, jolloin pääset pukuhuoneisiin, noudata tätä aikaa. Vapaaehtoisemme ohjaavat sinut oikeaan pukuhuoneeseen jotta vältämme pukuhuoneiden ja saunojen ruuhkautumista. Pukuhuoneisiin ei ole kulkua allasalueen puolelta, vaan kulku tapahtuu aina päädyssä olevan käytävän kautta (ks aluekartta) ! Huomioithan että pukuhuoneissa ei ole lukollisia kaappeja, emme vastaa pukukoppeihin jätetyistä tavaroista, ota mukaan vain tarpeelliset tavarat.

3. Siirtyminen Call Roomiin

Pukuhuoneista pääset siirtymään merkittynä kellonaikana takkahuoneelle, joka toimii kisojen virallisena Call Roomina. Ota tänne mukaan vain kilpailussa tarvittavat tavarat, kuten pyyhe/kylpytakki ja uimahattu. Call Roomissa on vielä mahdollisuus kysyä toimitsijoilta viimehetken neuvoja ja katsoa kisoja tv:n välityksellä.

4. Allasalueelle saapuminen

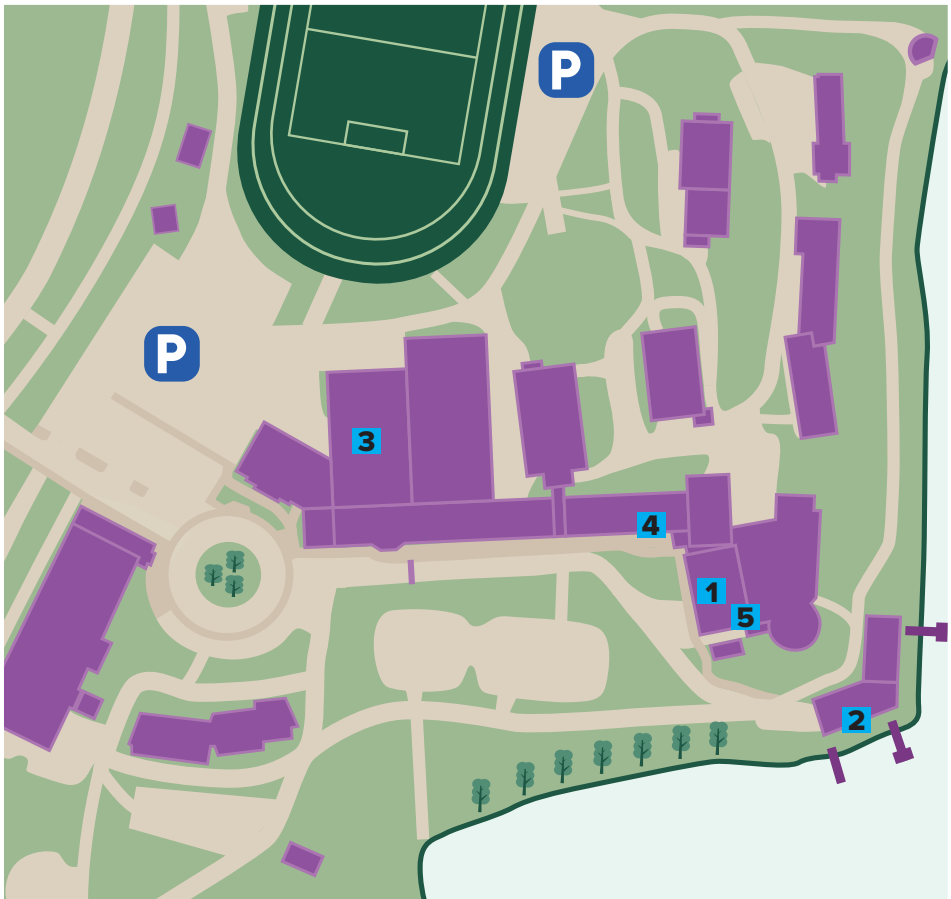
Kun sarjasi aika on, teidät ohjataan lähtöpaikalle. Jokaisella radalla on oma numeroitu kori, johon voi jättää omat päällysvaatteensa. Toimitsijat huolehtivat koreista kisasi aikana.

5. Onnea kilpailuun!

Uinnin jälkeen löydät omat tavarasi numeroidusta korista laiturialueen ulkopuolelta. Tämän jälkeen sinut ohjataan takaisin pukuhuoneisiin (kulku jälleen pääty ovesta käytävän kautta), jossa voit käydä saunassa/suihkussa. Kilpailijoiden suuren määrän vuoksi saunoille ei ole mahdollista jäädä saunomaan pitkäksi aikaa, vaan huomioithan myös muut kilpailijat ja toimit ripeästi tehden tilaa seuraaville. Tarvittaessa kysy neuvoa toimitsijoilta.

ALUEKARTTA

1. Päärakennus, vastaanotto, ravintola Iso Kukkanen
2. Kilpailustadion ja rantasaunat, Call Room - Takkahuone
3. Iltamat ja palkintojen jako, Palloilusali
4. Kilpailutoimisto, Kokouspaju
5. Ravintola Fanni



Tervetuloa yhdenvertaiseen Pajulahteen

MAJUTUS ●

- SILMU 1: 1201 – 1217, 1301 – 1319, 1401 – 1407
- SILMU 2: 501 – 511, 550 – 565, 512 – 513
- SILMU 3: 10 – 18, 20 – 32, 40 – 52
- SILMU 4: 60 – 68, 70 – 79, 80 – 88, 89 – 92
- HOTELLI RANTAPAJU: 101 – 114,
- HOTELLI HOPEAPAJU: 601 – 620
- HOTELLI KANGASPAJU: A71–716 B 21–726 E751–756
- HOTELLI KALLIOPAJU: 8101 – 8106, 8201 – 8206, 8301 – 8312, 8401 – 8412
- HOTELLI PUJISTOPAJU:
 - A 9A101 – 9A108, 9A201 – 9A208 B 9B101 – 9B108, 9B201 – 9B208
 - C 9C101 – 9C108, 9C201 – 9C208 D 9D101 – 9D108, 9D201 – 9D208

RAKENNUKSET ●

PÄÄRAKENNUS

OLET TÄSSÄ

- 10 Vastaanotto
 Ravintola ja kahvila
 Voimistelusali
 Lastenmaailma

AKTIVITEITIT ○

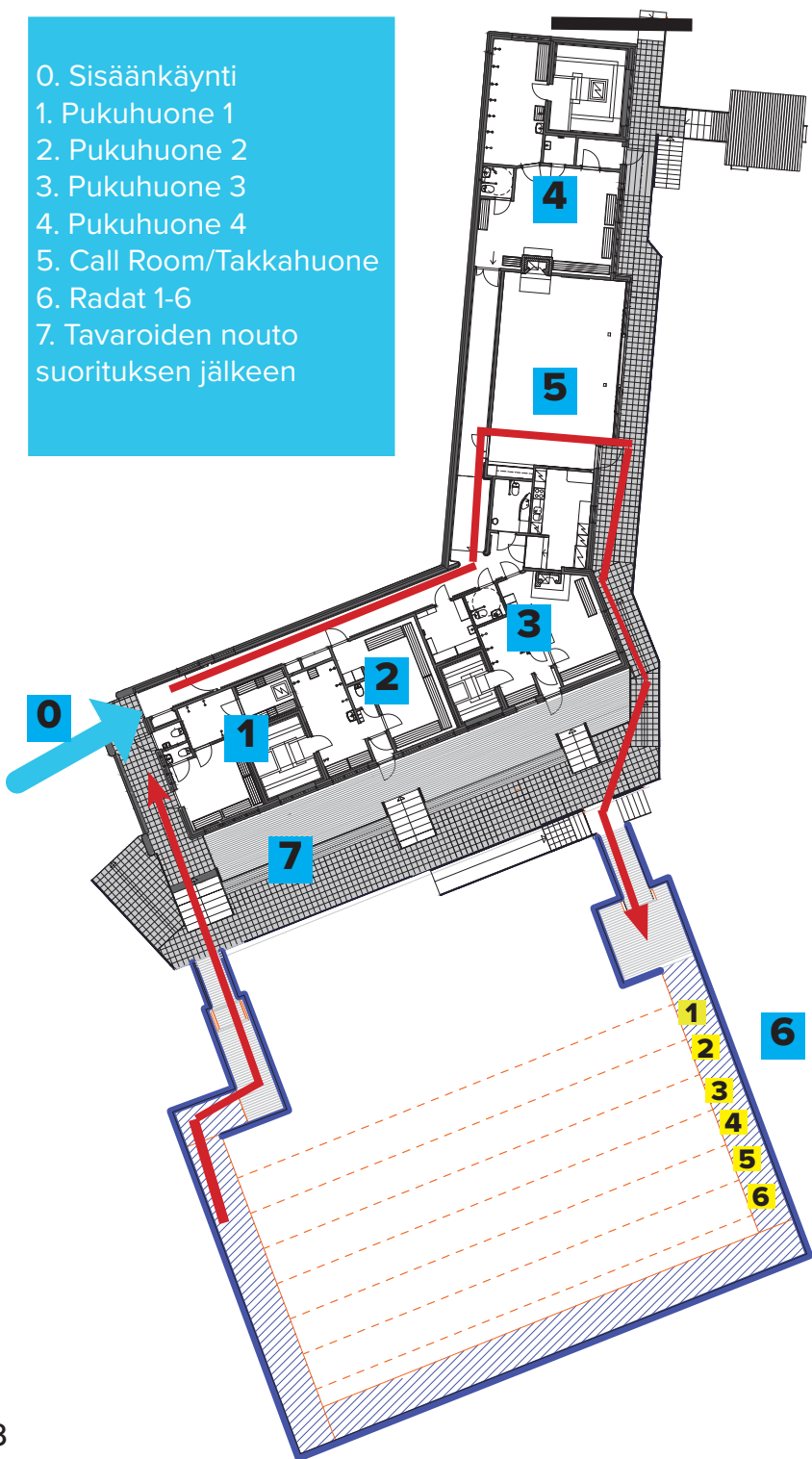
- 23 NIURMIKENTTÄ
 24 KEINONURMIKENTTÄ
 25 RANTAJALKA-PALLOKENTTÄ
 26 YLEISURHEILUKENTTÄ
 27 TENNISKENTTÄ
 28 PADELIKENTTÄ
 29 NUOTIOPAIKKA
 30 MELONTARANTA
 31 MINIGOLF
 32 RANTALENTOPALLOKENTTÄ
 33 LEIKKIKENTTÄ
 34 FRISBEEGOLF
 35 PIHAPELIKENTTÄ
 36 KIVITUHKAKENTTÄ
 37 RANTAKENTTÄ
 38 SEIKKALUUPUISTON
 SISÄÄNKÄYNTTI
- 39 SEIKKALUUPUISTON
 LIPUNMYNTTI
- 40 ULKOKUNTOILUALNTEET
 41 LASSEN KUNTOPOLUT
 JA HIHTTOLADUT
 42 ULKOILUREITITÖT
- 11 Starttialue
 Auditorio, kokous- ja luokkatilat
 Hallinto
 Palttoliusali ja Transistudio
 Kuntosali ja Palautumiskeskus
 Hierontaja Hierontapoli
 Testihuone 1, urheilijat 1, krs
 Testihuone 2, kunnollijat 2, krs
 Kirjasto
- 12 NIKULA-HALLI
 13 TENNIS-HALLI, kentät 1 & 2,
 STARJUMP
 14 TENNIS-HALLI, kentät 3 & 4
 15 LIIKUNTAHALLI
 16 JÄÄHALLI
 17 UIMAHALLI
 18 RANTASÄUNÄI, TAKKAHUONE
 19 PAJULAHTI-HALLI
 20 PAJUNPESÄ-PARILAUVU
 21 LOUJE-KOTA
 22 PAAHTIMO



Pajulahti



- 0. Sisäänkäynti
- 1. Pukuhuone 1
- 2. Pukuhuone 2
- 3. Pukuhuone 3
- 4. Pukuhuone 4
- 5. Call Room/Takkahuone
- 6. Radat 1-6
- 7. Tavaroiden nouto suorituksen jälkeen



Puine



Visit
Lahti
Lakeland Finland



Pajulahti



SUOMEN LATU

Lahti120

Prine



Visit
Lahti
Lakeland Finland